

Czech Translations of Brad Yates' Videos

Contents:

Tap of the Morning

Tap of the Evening

Tapping into Vibrant Health

Tap of the Morning - Translated by Alena Johecova

<http://www.youtube.com/watch?v=aoSzivsQkVI>

Tukání na hezký den (prevzato s laskavým souhlasem autora)

MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 1
MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 1
A VOLÍM SI MÍT SE RÁD A PRIJÍMÁM SE 1
MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 1
A MÁM SE RÁD A HLUBOCE A KOMPLETNE SE PRIJÍMÁM 1
MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 1
MÁM V ÚMYSLU POUŽÍT ZÁKON PRITAŽLIVOSTI 1
A CÍTIT SE DNES OPRAVDU DOBŘE 1
A PRITÁHNOUT SI DO SVÉHO ŽIVOTA SPOUSTU ÚŽASNÝCH VECÍ 1
MUŽE TO BÝT FINANČNÍ HOJNOST 1
MUŽE TO BÝT ÚŽASNÝ VZTAH 1
MUŽE TO BÝT FANTASTICKÁ KARIERNÍ PŘÍLEŽITOST 1
KDO VÍ, CO VŠECHNO SI DNES PRITÁHNU. 1
MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 2
A MÁM SE RÁD A HLUBOCE A KOMPLETNE SE PRIJÍMÁM A ODPOUŠTÍM SOBE 1
I KOMUKOLIV, KOHO DNES POTKÁM 1
MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 2
MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 3
OPRAVDU MÁM V ÚMYSLU MÍT NÁDHERNÝ DEN 4
A VÍM, ŽE NEJLEPŠÍ ZPUSOB, JAK MÍT SKUTEČNE NÁDHERNÝ DEN 5 6
JE ZACÍT MUJ DEN TÍM, ŽE SE BUDU CÍTIT OPRAVDU DOBŘE 7 8
VOLÍM SI CÍTIT SE SKUTEČNE DOBŘE PRÁVE TE? 9
A JESTLIŽE JSOU VECI, KTERÉ TO BLOKUJÍ 2 3
VOLÍM SI PROPUSTIT JE. 3
PROPOUŠTÍM VŠECHEN SMUTEK, KTERÝ JE VE ME 4
PROPOUŠTÍM VŠECHNU ZLOBU, PROPOUŠTÍM VŠECHEN STRACH 5 6
PROPOUŠTÍM VŠECHNY ROZPAKY 7 8

PROPOUŠTÍM VŠECHEN STRACH, PROPOUŠTÍM VŠECHEN ZBÝVAJÍCÍ STRACH 9
PROPOUŠTÍM NÍZKÉ SEBEVEDOMÍ, PROPOUŠTÍM VŠECHNY DUVODY, KTERÉ
BYCH MOHL MÍT, PROC BYCH NEMOHL MÍT SKVĚLÝ DEN 2 3 4
COKOLIV JE TO, VOLÍM SI NECHAT TO ODEJÍT. 5 6
JESTLIŽE TO NEMUŽE BÝT TAK JEDNODUCHÉ - PROCÍTIT TO 7 8
PROC SE NEMUŽU CÍTIT SKVELE. 9
A MOŽNÁ SE OBJEVÍ NEJAKÉ DUVODY 2
ALE JÁ SI STEJNE VOLÍM CÍTIT SE BÁJECNE 3
PROTOŽE SE NEMOHU CÍTIT DOSTATECNE ŠPATNE 4
ABYCH ZMENIL MINULOST. 5
JEDINÝ CAS, KTERÝ MOHU OVLIVNIT, JE PRÁVE TE?. 6 7 9
A POKUD SE BUDU TE? CÍTIT OPRAVDU DOBRE 2
VYTVÁRÍM SI TÍM MNOHEM LEPŠÍ BUDOUCNOST 3
A TAK PROPOUŠTÍM JAKÉKOLIV BLOKY, KTERÉ JSEM KDY MOHL MÍT 4
PROC JSEM SE NEMOHL CÍTIT DOBRE 5

PROPOUŠTÍM JE NA BUNECNÉ ÚROVNI 6
PROPUŠTÍM JE Z KAŽDÉHO VLÁKNA MÉHO ŽIVOTA 7
DOVOLUJI SI CÍTIT SE SKVELE 8
NA TELE, NA DUŠI I V MYSLI 9
VOLÍM SI VEDET, ŽE SI TO SKUTECNE ZASLOUŽÍM 2 3
A TAK SI VYTVÁRÍM FANTASTICKÝ DEN. 4

Eft body:

- 1- hrana ruky 2 - začátek obocí (u nosu)
- 3 - vedle oka (vnejší strana) 4 - pod okem
- 5 - pod nosem 6 - na brade
- 7 - tam, kde se sbíhají klíční kosti 8- pod paždí
- 9- temeno hlavy

Tap of the Evening

EFT - GOOD NIGHT - Translated by Alena Johecova

<http://www.youtube.com/watch?v=xWTouQnHVPI>

I choose to have a great night and I love and accept myself
Volím si mít skvelou noc a mám se rád(a) a prijímám se
I choose to have a great night and I love and forgive myself
Volím si mít skvelou noc a mám se rád(a) a odpouštím si

I choose to have a great night
Volím si mít skvelou noc
Whether it's the end of my day and I´m getting ready for bed,
At už muj den končí a já se chystám do postele
Or whether I´m going out for the evening, I just want to have a good time,
Nebo at jdu nekam ven, volím si mít skvelou noc,
without the cares and worries of the day.
Bez starostí a problému dne
Eather way I choose to relax and have a really great night
Volím si uvolnit se a mít opravdu skvelou noc
and I deeply and completely love and forgive and accept myself
a z hloubi srdce a zcela mám sam(a) sebe sama rád(a) a přijímám sebe
and anyone else who has been a part of this day
i kohokoliv jiného, kdo byl součástí mého dnešního dne
I choose to have a great night, I choose to have a great night
Volím si mít skvelou noc, volím si mít skvelou noc
I choose to relax, letting go off the stress
Volím si uvolnit se a vypustit všechen stres
Letting go off the worries of the day, letting them go on the cellular level, just
letting them go now.
Propustit obavy dne, propustit je na bunecné úrovni, prostě je nechat jít
All the things that happened today, all the things that bothered me,I´m letting
them go
Všechno, co se dnes stalo, všechno, co me vyvedlo z míry, nechávám to jít
Maybe some things happened today , that I really wish they hadn´t happened
Možná se dnes stalo něco, co bych byl(a) opravdu rád(a), kdyby se bývalo
nestalo
I´m letting them go for now
A já to teď propouštím
There may not be anything I can do about them now, so I choose to get a good
night sleep
Není nic, co bych s tím teď mohl(a) udelat, tak si volím se pořádně vyspat
and maybe I can do something tomorrow. For now I choose to relax.
A možná s tím budu moci něco udelat zítra. Pro teď si volím uvolnit se
Maybe I have done some things today,I don´t feel so good about.
Možná jsem dnes udelal(a) pár věcí, ze kterých nemám příliš dobrý pocit
Maybe I´m being very critical of myself, maybe I say some terrible things to
myself.
Možná jsem sam(a) k sobe velmi kritický(á), možná sam(a) sobe říkám strašné
věci,

Like..you imbecile, you bloated idiot, you stupid fat head, or worse to that I´ve heard.

Jako: ty imbecile, ty tlustej idiote, hlavo skopová nebo i horší

I may not be very kind to myself and I choose to let that go

Možná s sobe nejsem moc laskavý(á) a volím si nechat to jít

Maybe I didn´t do everything I wanted to today and I feel badly about that.

Možná jsem neudělal(a) všechno, co jsem dnes chtel(a) udelat a cítím se proto špatne

Maybe I think I should feel badly, maybe if I feel badly enough, I will do better tomorrow.

Možná si myslím, že bych se mel(a) cítit špatne. Možná, když se budu cítit dostatecne špatne,

povedu si zítra lépe

But I can´t feel badly enough to put myself in a more positive place, so I´m letting that go.

Ale nemůžu se cítit natolik špatne, aby to cokoliv zmenilo a tak to propouštím

Releasing the stress, releasing the anxiety, releasing the mental chatter.

Propouštím stres, propouštím úzkost, propouštím vnitřní pochybnosti

Releasing the stress from my body, setting myself free

Propouštím stres ze svého tela, osvobozuji se

Because I did the best I could today. It may not be the best I´m capable of,

Protože jsem si vedl(a), jak nejlépe jsem dnes umel(a). Možná to nebylo, jak nejlépe jsem schopný(a)

but it was the best I could do today. Given the things going on today,

ale bylo to, jak nejlépe jsem mohl(a) dnes, s ohledem na to, co se dnes událo given what my head was at, given all my beliefs and ideas, all the things that I have been taught.

S ohledem na to, co se mi honilo hlavou, s ohledem na všechny okolnosti a na vše,

co me naucili

With all of those things going on, today I did the best I could

S ohledem na to všechno jsem si dnes vedl(a) nejlépe, jak jsem mohl(a)

And I choose to forgive myself, releasing anger towards myself, releasing anger towards anyone else.

A volím si sam(a) sobe odpustit, propustit všechnu zlobu vuci sobe, propustit zlobu vuci ostatním

Because I can´t get angry enough to have a good night sleep

Protože at se zlobím sebevíc, nepomůže mi to dobre se vyspat

So I´m relaxing, being forgiving, being loving. Treating myself with love.

A tak se uvolnuji, odpouštím a miluji. Přistupuji sam(a) k sobe s láskou

Because I´m worthy and deserving of love and respect. And that starts with me.

Protože jsem cenný clovek a zasloužím si lásku a respekt. A zacít musím sam(a) u sebe

Releasing any doubts about that, allowing myself to know I deserve to treat myself with love.

Propouštím všechny pochybnosti o sobe, dovoluji sam(a) sobe vedet, že si zasloužím sam(a) k sobe pristupovat s láskou

So I´m allowing myself to relax, letting go off the worries of the day and relaxing

Tak dovoluji sam(a) sobe uvolnit se, propouštím starosti dne a uvolnuji se

The more I relax, the better I sleep. I choose to fall asleep easily and I deeply

Cím více se uvolnuji, tím lépe spím. Volím si usnout lehce a hluboce

I'll sleep very well for tonight, so I can do my best tomorrow

Dnes v noci budu spát skvele, abych si zítra vedl(a) co nejlépe.

So I allow myself to relax, in body, mind and spirit.

Tak si dovoluji uvolnit telo, mysl i duši

* Hluboký nádech a pomalý výdech *

Eft body:

1- hrana ruky

2 - začátek obocí (u nosu)

3 - vedle oka (vnejší strana)

4 - pod okem

5 - pod nosem

6 - na brade

7 - tam, kde se sbíhají klíční kosti

8- pod paždí (tam, kde je podprsenka)

9- temeno hlavy

Tapping into Vibrant Health

http://www.youtube.com/watch?v=Ar1G_cnL_T4

Translated by Alena Johecova

Tukání na zárící zdraví (prevzato s laskavým souhlasem autora)

Volím si cítit se opravdu skvele a mám se opravdu rád a přijímám se 1
Volím si cítit se opravdu skvele a mám se opravdu rád a odpouštím si 1
Volím si cítit se opravdu skvele, volím si cítit se fyzicky nádherne 1
Zárit zdravím a cítit se skvele je mým právem od narození 1
Ale existuje něco, co to blokuje a já si volím nechat to jít 1
Volím si cítit se opravdu skvele 1
A zcela a hluboce mám rád, odpouštím a přijímám sebe i kohokoliv jiného 1
kdo by mohl přispívat k těmto tělesným problémům. 1
Volím si cítit se opravdu dobře, volím si cítit se skvele 2 3
Volím si prožívat zářící zdraví v každé části mého těla 4
Zasloužím si cítit se dobře. 5
Cistím všechny pochybnosti, které o tom mám 6
Cistím všechny důvody, proč bych se nemel cítit skvele 7
Kdosi řekl, že se necítím skvele a nezažívám zdraví přesně do té míry, 8 9
do jaké svému zdraví a skvělému pocitu odporuji. A tak cistím tento odpor. 2 3
Cistím veškerý odpor k tomu, abych byl zdravý a cítil se skvele 4 5
Cistím fyzické symptomy, které se objevují, 6 7
Propouštím veškerou bolest, propouštím nepohodlí. 8 9
Nechávám odejít všechno toto nepohodlí,, nechávám ho odejít, nechávám ho
odejít 2 3 4
Nechávám ho odejít z každické částky mého bytí, nechávám ho odejít na
bunecné úrovni. 5 6
Propouštím ze svého těla staré bunky, vytvářím nové, zdravější, silnější bunky.
7 8
Dovoluji svému tělu aby zesílilo a uzdravilo se. 9
Dovoluji svému tělu, aby udělalo to, co je třeba udělat, 2
Dovoluji mu, aby udělalo to, co ví, že má udělat 3 4
a jak to udělat, aby zesílilo a uzdravilo se. 5 6
Dovoluji sobě zesílit a uzdravit se. 7
Propouštím bolest, propouštím všechny důvody k bolesti. 8 9
Propouštím všechny důvody k nepohodlí 2
Existují nějaké důvody, proč bych se nechtel cítit skvele? 3
Dává mi to pocit solidarity? Umožňuje mi to vyhnout se nějaké povinnosti? 4 5
Je nějaké místo, kam nechci jít? Neco, co nechci udělat? 6
Potřebuji zprávu od svého doktora, abych se necemu vyhnul? 7 8
Dovoluji sám sobě vedet, že mám svobodu volby. 9 2
Nepotřebuji být nemocný. Propouštím veškerou potřebu být nemocný. 3 4
Propouštím všechny strach z nemoci, všechny ten strach z nemoci v budoucnu.
5 6
Volím si cítit se dobře právě teď?, volím si očekávat, že se budu cítit skvele. 7 8 9

Mám silný imunitní systém, je stále silnější a silnější 2 3

Dovoluji svému imunitnímu systému, aby byl čím dál silnější a zdravější 4 5

Dovoluji si zářit zdravím , propouštím všechny důvody, které tomu brání 6 7

Propouštím veškeré zbývající nepohodlí, dovoluji sám sobe cítit se opravdu skvele 8

Na těle na duchu i v mysli 9

Eft body:

1- hrana ruky 2 - začátek obocí (u nosu)

3 - vedle oka (vnější strana) 4 - pod okem

5 - pod nosem 6 - na bradě

7 - tam, kde se sbíhají klíční kosti 8- pod pažďí

9- temeno hlavy

HLUBOKÝ NÁDECH A POMALÝ VÝDECH A NAPÍT SE SKLENICE VODY